

Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Atlet Pencaksilat Bkmf Fik Unm

Physcal Physical Fitness On Martial Arts Bkmf Fik Unm

Delvianti Paris Alik

**Jurusan Penjaskesrek, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri
Makassar, Tahun 2020**

ABSTRAK

DELVIANTI PARIS ALIK. 2019. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani pada Atlet Pencaksilat BKMf FIK UNM. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar.* (dibimbing oleh Suwardi dan Masjumi Nur).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada atlet Pencaksilat BKMf FIK UNM. Penelitian ini termasuk jenis penelitian survei. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet Pencaksilat BKMf FIK UNM dengan jumlah sampel penelitian 30 atlet yang dipilih secara total populasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, normalitas data, dan pengkategorian dengan menggunakan sistem SPSS Versi 16.00 pada taraf signifikan 95% atau $\alpha_{0,05}$.

Berdasarkan dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: Tingkat kesegaran jasmani pada atlet Pencaksilat BKMf FIK UNM pada umumnya berada pada kategori Sedang dengan tingkat presentase 90.0%.

KATA KUNCI: Survei, Kesegaran, Jasmani

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang pendidikan terintegral dengan pendidikan secara keseluruhan. Maka pembangunan di tanah air kita di tekankan pada pembangunan sumber daya manusia seutuhnya yaitu manusia yang sehat jasmani, rohani, mental serta memiliki kecerdasan dan keterampilan. karena itu pendidikan jasmani perlu semakin ditingkatkan. Salah satu aspek untuk mencapai pembangunan

manusia Indonesia seutuhnya adalah aspek pendidikan jasmani dan olahraga, Sehubungan dengan hal tersebut di atas Aip Syarifuddin dalam bukunya “olahraga dan kesehatan” mengemukakan bahwa, Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap. Tindakan dan karya yang diberi bentuk. Isi dan arah yang menuju kebulatan kepribadian manusia dengan ciri kemasyarakatan. (Aip Syarifuddin, 1975.hal 45).

Untuk mengembangkan potensi-potensi aktivitas manusia yang berupa sikap, tindak dan karya itu adalah usaha sadar melalui bidang pendidikan jasmani yang pada hakekatnya akan meningkatkan kebugaran jasmani, karena kebugaran jasmani berperan membentuk generasi muda yang sehat, kuat dan potensial sebagai tenaga dalam pembangunan Indonesia.

Kebugaran jasmani sering disebut juga dengan istilah kesegaran jasmani (*psycal fitness*). Semua orang melakukan tingkat kebugaran jasmani tertentu sesuai dengan fungsinya dalam proses kehidupan. Untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuannya. Kebugaran jasmani sebagai salah satu komponen dari kebugaran secara keseluruhan yang di dalamnya mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani yang positif. Kebugaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kebugaran secara umum. Jadi apabila seseorang dalam keadaan bugar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya.

Dengan demikian secara menyeluruh atau umum tanpa di dasari oleh kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani pun sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan. Contoh, seseorang akan dapat bekerja lebih lama karena daya tahan tubuh yang baik, tidak mudah letih, tenang dan sabar sehingga memperoleh hasil yang lebih baik pula.

Beberapa ahli penjas yang dikutip oleh Sudarno mengemukakan bahwa :

Kebugaran jasmani adalah kapasitas fungsional seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil baik / memuaskan dan tanpa kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani bercirikan semua bagian tubuh dapat berfungsi secara efisien saat tubuh menyesuaikan diri dengan tuntutan sekitarnya.

Dari pengertian tersebut berarti kebugaran jasmani sebagai salah satu komponen dari kebugaran secara keseluruhan yang mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani untuk menunaikan tugas-tugas sehari-hari dan dapat mencapai hasil yang optimal tanpa kelelahan yang berarti. Adapun berbagai faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaranjasmani antara lain:

1. Faktor pertama adalah makanan dan gizi, makanan dan gizi sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Oleh karena itu, makanan yang kita makan haruslah seimbang dan banyak mengandung gizi.
2. Faktor kedua adalah tidur dan istirahat. Secara alami orang memerlukan tidur dan istirahat yang cukup sesudah bekerja keras untuk mendapatkan kebugaran jasmani kembali (pemulihan). Para ahli menyatakan bahwa seseorang itu harus seimbang antara bekerja, makan dan istirahat rekreasi untuk mendapatkan yang harmonis.

3. Faktor ketiga adalah umur. Daya tahan kardiorespiratori akan semakin menurun sejalan dengan bertambahnya umur, namun penurunan ini dapat berkurang bila seseorang berolahraga teratur sejak dini (Moeloek, 1984 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011). Kebugaran meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya (Buku Panduan Kesehatan Bagi Petugas Kesehatan, 2002 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011).
4. Faktor keempat adalah berolahraga secara teratur. Jelas dengan melakukan olahraga latihan jasmani secara teratur akan sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Misalnya setiap hari anda makan-makanan yang mengandung kalori sekitar 3.500 kalori. Pada saat anda bekerja membutuhkan 3.000 kalori. Setiap hari tanpa latihan olahraga sehingga anda kelebihan sebanyak 500 kalori untuk seharinya maka kelebihan tersebut akan menjadi lemak di tubuh apabila tidak di gunakan. Perlu adanya latihan olahraga secara teratur untuk menghindari kegemukan, karena orang terlalu gemuk akan mudah terkena penyakit seperti penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

Berdasarkan uraian di atas maka bisa di pastikan dengan latihan olahraga secara teratur merupakan salah satu cara untuk memelihara serta meningkatkan kemampuan fisik atau kebugaran jasmani seseorang. Untuk itulah pemerintah membangun/ meningkatkan sarana dan prasarana agar masyarakat senang dan cinta terhadap olahraga agar masyarakat tau akan pentingnya hidup sehat.

BKMF Pencak Silat FIK UNM sebagai salah satu biro kegiatan mahasiswa yang telah memiliki sarana dan prasarana yang mendukung dalam proses latihan Pencaksilat. Sarana dan prasarana yang meliputi gedung yang permanen dengan fasilitas penunjang latihan, seperti Penci dan Samsak yang tersedia, prestasi BKMF Pencak Silat UNM terbilang baik seperti baru-baru ini keluar sebagai juara umum dalam kejuaraan Rektor UNM Cup di Makassar, Tetapi ketika bertanding, ada beberapa atlet yang mengalami kelelahan dan tidak mampu menyelesaikan pertandingan dan sebagian ada yang juara dan tetap terlihat segar.

TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori – teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Sebenarnya masalah kebugaran jasmani sudah umum di pakai dalam bahasa

Indonesia terutama banyak digunakan dalam bidang olahraga yang biasa diucapkan dengan istilah *physical fitness*. Pengertian kebugaran jasmani yang disampaikan para ahli bermacam-macam, antara ahli yang satu dengan ahli yang lain tidak sama, hal ini dapat kita lihat pendapat masing-masing para ahli antara lain: Ada 3 kelompok definisi dari kebugaran jasmani atau kebugaran fisik yaitu:

- a. Ahli kedokteran/kesehatan: menekankan pada kemampuan kerja sistem pernapasan dan sistem peredaran darah yang berakibat bertambahnya kemampuan kerja tubuh (K.L.Anderson).
- b. Ahli fisiologi: kebugaran fisik seseorang tergantung adanya integrasi berbagai fungsi jaringan dan organ tubuh. Sedangkan penilaian kesegaran jasmani seseorang untuk sesuatu tugas itu harus meliputi sejumlah usaha fisik sesuai persyaratan yang harus dipenuhi, baik dalam intensitas maupun dalam kualitas. Penampilan suatu kerja khusus, ditentukan oleh kecepatan dan ketahanan (T.V.Karpovitch).
- c. Ahli pendidikan olahraga: kemampuan seseorang dalam menjalankan atau melaksanakan suatu beban kerja secara sungguh-sungguh dan dengan baik.

2. Karakteristik BKMF

3. Komponen Kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani ditentukan oleh beberapa komponen yang ada dalam kebugaran jasmani. Oleh sebab itu, pentingnya seseorang untuk mengetahui,

memahami dan melatih komponen kebugaran jasmani sebagai dasar dalam memperbaiki usaha peningkatan kebugaran jasmani (Sadoso Sumosardjuno: 1996:9).

a. Kecepatan

Kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Pada cabang olahraga seperti berbagai macam lari, renang dan sebagainya prestasi yang diukur adalah kecepatan (waktu tersingkat/pendek yang diperoleh untuk mencapai suatu jarak tertentu. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. (M. Sayoto 1995, hal.9). Menurut Nur Ichsan Halim (1991, hal.74) mengemukakan bahwa :

4. Fungsi Kesegaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin keras manusia berusaha menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang sehat. Dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih mudah melakukan aktifitasnya dengan baik. Menurut Kamiso yang dikutip oleh Istikomah (2004: 21-22) fungsi dari kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan setiap manusia

yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

5. Manfaat Kesegaran Jasmani

Menurut Depdikbud (1997:1-2) latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh.

- a. Manfaat secara biologis
 1. Memperkuat sendi-sendi dan ligamen
 2. Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru
 3. Memperkuat otot tubuh
 4. Menurunkan tekanan darah
 5. Mengurangi lemak tubuh
 6. Mengurangi kadar gula
 7. Mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner
 8. Memperlancar pertukaran gas
- b. Manfaat secara psikologis
Mengendurkan tekanan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur.
- c. Manfaat secara sosial
Persahabatan dengan orang lain, meningkatkan dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitarnya.
- d. Budaya atau kultur
Kebiasaan hidup sehat secara teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih (depdikbud, 1997:2).

6. Sasaran dan Tujuan Kebugaran Jasmani

Sasaran dan tujuan peningkatan dan pemeliharaan kesegaran jasmani tiap orang berbeda-beda, karena disesuaikan dengan beberapa hal yaitu pekerjaan, keadaan dan usianya. Selain, itu kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan di sekolah, yang memulai pelaksanaan bidang mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Hal ini jelas dapat dibaca dari kurikulum sekolah yang berlaku. Pada kurikulum tertulis bahwa salah satu tujuan khusus pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah adalah meningkatkan kesegaran jasmani.

7. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani seseorang yang baik pada tubuh seseorang dapat diperoleh selain dengan olahraga yang teratur juga harus memperhatikan beberapa faktor yang tidak kalah pentingnya yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. menurut depkes. RI, (1994: 9) yang dikutip oleh haryono (2002: 20) tingkat kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor dari dalam dan dari luar. Faktor dari dalam adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuhnya yang bersifat menetap, diantaranya keturunan, umur dan jenis kelamin. Sedangkan faktor dari luar antara lain kegiatan badan, kelelahan, lingkungan dan kebiasaan merokok. Arma Abdullah (1994: 139) mengemukakan bahwa untuk memperoleh kesegaran jasmani adalah

dengan program kegiatan yang terus menerus, makan-makanan yang bergizi baik, istirahat, tidur, santai dan pemeliharaan kesehatan yang cukup.

METODOLOGI PENELITIAN

Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel penelitian
 - a. Variabel Bebas
Sebagai variabel bebas dalam penelitian ini adalah:
 - Atlit BKMF Pencak Silat FIK UNM
 - b. Variabel Terikat
 - Tingkat kebugaran jasmani

2. Desain Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari suatu penelitian pada dasarnya harus menggunakan metode tertentu yaitu metode yang di anggap sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karena kebugaran jasmani merupakan variabel yang terjadi pada siswa-siswa yang yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan hal yang sudah ada atau terjadi dengan sendirinya tanpa perlakuan tertentu, maka penelitian ini termaksud penelitian deskriptif. Dengan kata lain bahwa data akan di ambil setelah peristiwa terjadi, selajutnya di kumpulkan lalu di beri interprestasi.

23

Defenisi Operasional Variabel

Variabel yang diteliti perlu didefenisikan dalam bentuk oprasional agar lebih pasti dan tidak membingungkan. Untuk maksud tersebut diberikan defenisi opsional variabel penelitian sebagai berikut :

1. BKMF Pencak Silat FIK UNM

Perkembangan olahraga pencak silat ini menimbulkan daya tarik tersendiri, selain sebagai mata pelajaran dibangku perkuliahan, banyak universitas yang membentuk Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) serta Biro Kegiatan Mahasiswa Fakultas (BKMF) pencak silat serta organisasi -organisasi pencak silat lainnya di dalam lingkungan kampus guna menyalurkan minat dan bakat mahasiswa. Hal ini juga diberlakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar yang memiliki satu organisasni yang bernama “BKMF PENCAK SILAT BEM FIK UNM” yang memiliki 30 anggota. Melalui wadah tersebut di atas para mahasiswa dan mahasiswi Universitas Negeri Makassar telah mempersembahkan berbagai prestasi yang membanggakan pada beberapa tahun terakhir di tingkat Provinsi ataupun Nasional. Prestasi yang pernah diukir mahasiswa FIK UNM antara lain tahun 2018 bulan November yang telah dilaksanakan pada KEJURNAS UIN CUP II telah meraih gelar Juara Umum, pada bulan Oktober yang telah dilaksanakan Kejuaraan Nasional Rektor UNM Cup II dan meraih Juara I dan Juara II Umum, pada tahun 2017 POMNAS yang di adakan di UNISMUH Makassar memperoleh 1 medali emas pada kelas H Putra, 3 buah medali Perak kelas C Putri, masing – masing 1 medali Perak di kelas D, kelas F dan

Kelas G putra, dan Seni Tunggal Putra. Sedangkan di Medali perunggu di peroleh pada kelas E Putra. Juara I umum Kejurnas Rektor UNM Cup 2016, juara umum I di Kejurnas UNHAS Cup 2015, juara Umum I di Kejurnas PPLM 2014, juara Umum III di Kejurnas Perti di UGM Jogjakarta 2014, juara Umum I di Kejurnas UNHAS 2013, Juara Umum I Kejuaraan Tapak Suci UIN Alauddin Cup se – Indonesia Timur dan berbagai prestasi lainnya. Namun ada hal yang menjadi permasalahan yakni para atlet yang belum mampu meraih medali Emas pada KEJURNAS atau PON, hal ini bisa disebabkan karena kondisi fisik atlet seperti : tingkat kebugaran jasmani yang belum maksimal. Faktor kondisi fisik sangat penting diperhatikan disamping faktor teknik, karena faktor ini saling mendukung dalam menciptakan seorang atlet menjadi juara.

2. Tingkat Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani adalah suatu kesanggupan atau kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan sesuatu pekerjaan dengan efisien dan efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti bagi dirinya dan sesudahnya masih dapat menikmati waktu-waktu luangnya, tanpa memerlukan waktu istirahat yang terlalu lama. Adapun tes yang di gunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani adalah:

- a. Kecepatan : Lari 60 meter,
- b. Daya Tahan Otot : Gantung angkat tubuh, 60 detik

- c. Kekuatan Otot: Baring duduk , 60 detik
- d. Daya Ledak: Loncat tegak (Vertical Jump)
- e. Daya Tahan Jantung : Lari menegah 1200 meter

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu yang menjadi obyek penelitian. Sebagaimana yang dikatakan oleh Sutrisno Hadi (1989 : 220) bahwa :

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki disebut populasi atau universum. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama.

Sesuai dengan pengertian populasi di atas, maka sebagai populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang atlit BKMf Pencak Silat FIK UNM.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi atau sebagai individu yang diwakili untuk mewakili populasi. Dalam memilih individu sebagai sampel harus menggunakan teknik tertentu sehingga betul-betul sesuai dengan karakteristik dari pada populasi, yang dapat terpenuhi melalui sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini, dipilih secara random dan dipilih 30 orang atlit BKMf Pencak Silat FIK UNM.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan pada tingkat kebugaran jasmani pada atlet Pencaksilat BKMF FIK UNM. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata,

standar deviasi, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan tingkat kebugaran jasmani. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian dapat dilihat dalam tabel 4.1.

Tabel 4.1. Hasil analisis deskriptif tiap variabel.

		Sum	Mean	Stdv	Variance	Range	Min.	Max.
Lari 60 meter	30	266,35	8,8783	0,44411	0,197	1,48	8,05	9,53
Full up 60 detik	30	386,00	12,8667	3,46145	11,982	13,00	7,00	20,00
Sit up 60 detik	30	1214,00	40,4667	5,16442	26,671	22,00	30,00	52,00
Vertikal jump	30	1854,00	61,8000	5,59803	31,338	21,00	50,00	71,00
Lari 1200 meter	30	220,13	7,3377	0,80081	0,641	2,61	6,21	8,82
Tingkat Kesegaran Jasmani	30	473,00	15,7667	1,25075	1,565	6,00	13,00	19,00

Hasil dari tabel 4.1 di atas yang merupakan gambaran tingkat kebugaran jasmani dapat dikemukakan sebagai berikut:

- Untuk lari 60 meter pada Pencaksilat BKMF FIK UNM dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 266,35 detik dan rata-rata yang diperoleh 8,8783 detik dengan hasil standar deviasi 0,44411 dan nilai variance 0,197 dari range data 1,48 detik antara nilai minimum 8,05 detik dan 9,53 detik untuk nilai maksimal.
- Untuk full up 60 detik pada atlet Pencaksilat BKMF FIK UNM dari 30 jumlah sampel diperoleh total

nilai sebanyak 368,00 dan rata-rata yang diperoleh 12,8667 dengan hasil standar deviasi 3,46145 dan nilai variance 11,982 dari range data 13,00 antara nilai minimum 7,00 dan 20,00 untuk nilai maksimal.

- Untuk sit up 60 detik pada atlet Pencaksilat BKMF FIK UNM dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 1214,00 dan rata-rata yang diperoleh 40,4667 dengan hasil standar deviasi 5,16442 dan nilai variance 26,671 dari range data 22,00 antara nilai minimum 30,00 dan 52,00 untuk nilai maksimal.
- Untuk vertical jump pada atlet Pencaksilat BKMF FIK UNM dari

30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 1854,00 cm dan rata-rata yang diperoleh 61,8000 cm dengan hasil standar deviasi 5,59803 dan nilai variance 31,338 dari range data 21,00 cm antara nilai minimum 50,00 cm dan 71,00 cm untuk nilai maksimal.

- e. Untuk lari 1200 meter pada atlet Pencaksilat BKMFIK UNM dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 220,13 menit dan rata-rata yang diperoleh 7,3377 menit dengan hasil standar deviasi 0,80081 dan nilai variance 0,641 dari range data 2,61 menit antara nilai minimum 6,21 menit dan 8,82 menit untuk nilai maksimal.
- f. Untuk tingkat kesegaran jasmani pada atlet Pencaksilat BKMFIK UNM dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 473,00 dan rata-rata yang diperoleh 15,7667 dengan hasil standar deviasi 1,25075 dan nilai variance 1,564 dari range data 6,00 antara nilai minimum 13,00 dan 19,00 untuk nilai maksimal.

Hasil analisis data deskriptif tersebut di atas baru merupakan gambaran tingkat kebugaran jasmani.

Pembahasan

1. Tingkat kebugaran jasmani pada atlet Pencaksilat BKMFIK UNM.

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan lima item tes yaitu tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh/full up 60 detik,

tes baring duduk/sit up 60 detik, tes loncat tegak/ vertical jump dan lari 1200 meter. Setiap hasil kelima item tes diberikan nilai sesuai dengan Klasifikasi penilaian yang sudah ditentukan yaitu nilai 5 untuk klasifikasi baik sekali, nilai 4 untuk klasifikasi baik, nilai 3 untuk klasifikasi sedang, nilai 2 untuk klasifikasi kurang dan nilai 1 untuk klasifikasi kurang sekali. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan menghitung jumlah nilai dari kelima item tes dan dikonsultasikan dengan norma penilaian yang sudah ditentukan. Berdasarkan uraian diatas, maka kebugaran jasmani atlet Pencaksilat BKMFIK UNM perlu ditingkatkan. Dengan hasil tersebut tentu akan mempengaruhi hasil latihan yang dapat mempengaruhi proses latihan pencaksilat.

Hasil tes lari 60 meter yang bernilai Sedang, memperlihatkan kecepatan atlet BKMFIK Pencaksilat terutama kecepatan lari cepat (*sprinting speed*). Kecepatan merupakan kondisi dasar yang harus dimiliki atlet apabila ingin melakukan berbagai teknik olahraga. Dengan meningkatkan kecepatan, sekaligus juga akan mempengaruhi kecepatan atlet dalam melakukan gerakan dalam berbagai cabang olahraga tersebut.

Hasil tes gantung angkat tubuh/ pull up 60 detik yang bernilai sedang, memperlihatkan sedangnya kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu atlet putra. Peningkatan kekuatan otot lengan sekaligus juga akan meningkatkan kemampuan dalam

melakukan berbagai teknik dalam cabang-cabang olahraga tersebut.

Tes baring duduk selama 60 detik bernilai baik memperlihatkan kekuatan dan ketahanan otot perut yang dimiliki atlet putra. Hasil tes baring duduk selama 60 detik yang baik, memperlihatkan sedangnya kekuatan dan ketahanan otot perut atlet Pencaksilat BKMF FIK UNM. Hal ini juga akan mempengaruhi atlet BKMF Pencaksilat dalam melakukan berbagai teknik dalam cabang olahraga yang memerlukan kekuatan dan ketahanan otot perut. Kekuatan otot perut ini dapat lebih di tingkatkan lagi dengan melakukan gerakan baring duduk/ sit up yang dilakukan secara continue dan teratur. Dengan terbiasanya atlet melakukan gerakan baring duduk tersebut, akan membuat otot perut menjadi lebih kuat.

Tes loncat tegak/ vertical jump dilakukan untuk mengukur kekuatan dan daya ledak otot tungkai/ tenaga eksplosif. Kekuatan otot tungkai merupakan komponen dasar yang harus dimiliki oleh seorang yang akan melakukan teknik-teknik olahraga. Hampir semua cabang olahraga menggunakan gerakan tungkai sebagai gerakan utamanya.

Tes lari 1200 meter merupakan tes lari jarak menengah yang sangat bergantung pada ketahanan atlet sangat kurang ketahanan dalam kecepatan maupun ketahanan kekuatan. Dengan ketahanan yang kurang sekali, atlet akan tidak tahan dalam melakukan berbagai cabang olahraga pada waktu yang lebih lama.

Hal ini tentunya akan akan menurunkan peningkatan prestasi atlet dalam cabang olahraga pencaksilat.

Tingkat kebugaran jasmani juga menjadi faktor yang mempengaruhi atlet dalam melakukan kegiatan sehari-hari baik berupa kegiatan belajar, kegiatan berolahraga dan juga kegiatan-kegiatan lain yang dilakukan oleh atlet. Dengan tubuh yang bugar, atlet menjadi lebih termotivasi dalam melakukan setiap kegiatan yang dilakukan baik di kampus maupun di rumah. Kebugaran jasmani yaitu kondisi tubuh yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang untuk melaksanakan suatu kegiatan dengan menggunakan kekuatan, daya kreasi dan daya tahan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Berdasarkan uraian di atas, maka tingkat kebugaran jasmani atlet Pencaksilat BKMF FIK UNM harus dilakukan lagi untuk menunjang kelancaran latihan dan juga proses belajar di kampus tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

“Tingkat kesegaran jasmani pada atlet Pencaksilat BKMF FIK UNM berada pada kategori Sedang”

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang perlu ditindak lanjuti yaitu:

1. Saran kepada atlet.
Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet Pencaksilat BKMFIK UNM tergolong Sedang, diharapkan atlet Pencaksilat BKMFIK UNM lebih dapat melatih diri agar daya tahannya meningkat dengan cara latihan yang maksimal dan didukung oleh gizi yang seimbang.
2. Kepada pembina olahraga.
Dengan adanya penelitian ini diharapkan pembina olahraga lebih memperhatikan atlet yang kurang bugar dan jangan berhenti untuk mensupport atlet BKMFIK Pencaksilat agar lebih giat lagi dalam melakukan latihan agar dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.
3. Kepala kampus
Diharapkan lebih memperhatikan sarana dan prasarana olahraga yang ada di kampus, karena dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai dapat menciptakan minat atlet BKMFIK Pencaksilat untuk lebih bersemangat dalam latihan pencaksilat. Selain itu olahraga juga dapat membuat nama kampus dan BKMFIK Pencaksilat lebih dikenal di tingkat Nasional bahkan Internasional.
4. Kepada orang tua
Hendaknya orang tua mengetahui dan membantu dalam mengembangkan bakat yang dimiliki oleh putra-putrinya serta mendorong dan memberikan kesempatan kepada putra-putrinya untuk berlatih sesuai

jadwal serta bantuan peralatan yang diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta.
- Depdiknas. 2000. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta
- Departemen Kesehatan RI, 1994. *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*, Jakarta.
- Depkes RI, *Unsur-unsur Kesegaran Jasmani*, Jakarta, 1987
- Departemen Kesehatan RI, 1990, *Petunjuk Teknis Kesehatan Olahraga, Bagian Pertama*, Jakarta.
- Halim, Nur Ichsan. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar. Makassar.

Ihsan, Andi. &
Hasmiyati.2011.*Manajemen Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
Makassar.

Kusuma, Dede, 1989, *Olahraga dan Manfaatnya*. CV.Karya Ilmiah,Jakarta.

Kosasih, Engkos, 1981, *Olahraga dan Kesehatan*, BPK Gunung Mulia,Jakarta.

Kusuma, Dede, 1989, *Olahraga dan manfaatnya*, CV. Karya Ilmiah, Jakarta.

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Deodikbud “*Norma Sementara Kesegaran Jasmani Olahragawan Pelajar Ragunan*”1979.